

A hand is holding a white bowl filled with a variety of ingredients. The bowl contains chickpeas, cubed chicken, sliced avocado, and beets, garnished with a sprig of rosemary. The ingredients are arranged in a visually appealing manner, with the chicken and chickpeas at the top, the avocado slices at the bottom, and the beets on the right side. The rosemary sprig is placed in the center of the bowl. The background is a plain, light-colored surface.

¿PORQUÉ NOS ALIMENTAMOS IGUAL SI TODOS SOMOS DIFERENTES?

¿Qué analiza el test?

MyDiet es una prueba genética que analiza marcadores genéticos de los principales genes involucrados en:

- Metabolismo de las grasas
- Metabolismo de los carbohidratos
- Metabolismo de las proteínas
- Regulación del apetito
- Regulación del sueño
- Impacto del ejercicio
- Propensión a adicciones y gula
- Riesgo de obesidad
- Función metabólica
- Función cardiovascular
- Actividad antioxidante
- Respuesta inflamatoria

Las diferencias en estas funciones fisiológicas afectan de manera directa a tu salud y peso corporal:

- Susceptibilidad para ganar peso
- Dificultad para perder peso
- Dificultad para quemar grasa con el ejercicio
- Susceptibilidad para sufrir enfermedades

¿A quién va dirigido MyDiet?

MyDiet se recomienda a todas aquellas personas cuyos pacientes deseen perder peso de una manera más eficaz y saludable, así como a quienes simplemente quieran mejorar sus hábitos de vida y bienestar adecuándolos a su perfil nutrigenético.

El perfil genético de cada individuo no cambia a lo largo de la vida, por lo que el test MyDiet se lo puede realizar cualquier persona a cualquier edad. Es recomendable que la valoración y la interpretación de los resultados sea realizada por un especialista, ya que existen condiciones fisiológicas (infancia, vejez, embarazo) y enfermedades que deben ser consideradas e integradas en las recomendaciones y pautas dietético-deportivas personalizadas.

**CONOCE TUS GENES,
CONSIGUE TU PESO
SALUDABLE**

¿Para qué sirve MyDiet?

MyDiet ha sido concebido como una herramienta diagnóstica para los nutricionistas, con la cual conocer la predisposición genética de cada persona y poder personalizar los planes nutricionales de manera más precisa, aumentando la eficacia de los mismos. También permite conocer la eficacia del ejercicio ideal para cada persona, como complemento a la dieta en los planes de adelgazamiento o mantenimiento del peso corporal. Además, MyDiet permite mejorar los hábitos de vida de las personas a través de su genética.

¿Qué es la nutrigenética?

La nutrigenética es una rama de la genómica nutricional que investiga la influencia de ciertas variantes genéticas o polimorfismos en el metabolismo de los nutrientes, la dieta y las enfermedades asociadas a ésta. La nutrigenética busca identificar los cambios en el ADN que puedan asociarse a diferencias entre individuos no apreciables a simple vista en comparación a otras que sí lo son tales como el color de ojos, el tipo de pelo, constitución, etc. Como ejemplo, a través de la nutrigenética podemos saber por qué dos individuos que ingieren los mismos alimentos y la misma cantidad presentan niveles de colesterol en sangre y presión sanguínea diferentes.

Obesidad y sobrepeso

Junto con el cáncer, la obesidad y el sobrepeso son la principal epidemia en el mundo moderno. Actualmente hay 350 millones de personas obesas y 1.100 millones de

TUS GENES, TU DIETA

personas con sobrepeso. Es una condición patológica prevenible causada por la acumulación excesiva de grasa corporal que provoca 2,8 millones de muertes al año, además de ser factores de riesgo para otras enfermedades cardiovasculares, inflamatorias, diabetes, ictus y cáncer.

¿Cuáles son las principales causas del sobrepeso y la obesidad?

ENCUENTRA EL EQUILIBRIO Y BIENESTAR A TRAVÉS DE UNA DIETA PRECISA Y PERSONALIZADA

Aunque existen enfermedades como la obesidad monogénica, que son debidas a una alteración genética en un gen concreto, en la mayoría de casos el origen es multifactorial. Es decir, se producen por una combinación del estilo de vida moderno (alimentos procesados, falta de tiempo, sedentarismo) y la variabilidad genética entre las personas (diferentes respuestas frente a condiciones desfavorables). Así una misma dieta y actividad física produce efectos distintos en personas diferentes.

Todos conocemos casos de gente que sin practicar deporte y comiendo de todo está delgada y gente obesa o con sobrepeso que está continuamente a dieta y no consigue adelgazar. Por ello, aunque el ambiente influye considerablemente en nuestro estado físico, nuestra genética puede predisponer y condicionarnos en un sentido u otro .

Presentamos MyDiet:

- MyDiet es un **test genético** que permite determinar el perfil nutrigenético de las personas para mejorar la personalización de los planes dietético-deportivos y aumentar su eficacia.
- MyDiet es un test **no invasivo**. El ADN se obtiene de una muestra de saliva, de forma totalmente indolora y es apta para cualquier persona y edad.
- MyDiet **se realiza una vez en la vida**, tu genética no cambia.
- MyDiet analiza **marcadores nutrigenéticos** con validez científica y de utilidad para mejorar la vida de las personas.
- **Tecnología innovadora** que ofrece mayor precisión y profundidad en los resultados.
- Una vez recibida la muestra en el laboratorio, dispondrás de tus resultados en un plazo máximo de **20 días**.